

Adipositas (Übergewicht)

Unter Adipositas (Übergewicht) versteht man eine chronische Erkrankung mit hohem Krankheitsrisiko und oft eingeschränkter Lebensqualität. In den letzten Jahren konnte in Deutschland vor allem bei Kindern und Jugendlichen ein stetiger Anstieg von Fettleibigkeit verzeichnet werden.

Die häufigste Ursache für Übergewicht ist ungesunde Ernährung sowie Bewegungsmangel. Auch genetisch bedingte Faktoren oder Krankheiten wie Schilddrüsenunterfunktion oder Störung des Kortisonhaushaltes (Cushing Syndrom) können hierbei eine Rolle spielen.

Übergewicht und Fettleibigkeit können eine Reihe körperlicher Beschwerden, wie Atemnot und Kurzatmigkeit im Schlaf mit zum Teil Atemstillständen (Schlafapnoesyndrom), hervorrufen. Auch orthopädische Ursachen wie Kreuzschmerzen oder Kniebeschwerden können durch Überbelastung der Gelenke ausgelöst werden. Nicht selten sind seelische Probleme wie mangelndes Selbstwertgefühl und Minderwertigkeitskomplexe Begleiterscheinungen.

Fettleibigkeit kann für viele Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Gallensteine sowie hoher Blutdruck ein Risikofaktor darstellen.

Übergewichtige sollten daher ab einem Bodymaßindex (BMI) von 25 ihre Ernährung umstellen und abnehmen. Dabei sollte auf ausgeglichenes Essen wie Obst und Gemüse geachtet und der Fettenergie-Prozentsatz von 20-25 nicht überstiegen werden. Oft reicht kalorienreduziertes Essen und Bewegung aus, um das Gewicht herabzusetzen. Diätberater können hierbei behilflich sein, das Hunger- und Sättigungsgefühl neu zu erlernen, Stress abzubauen und Essstörungen vorzubeugen. Etwa ein Drittel aller Fettleibigen gelingt es, durch eine konsequente Nahrungsumstellung das Gewicht zu mindern und einen „Jo-Jo-Effekt“ zu vermeiden. Medikamente zur Gewichtsreduktion sollten nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden.